

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Naukowcy: czekolada nie tuczy, dzięki niej mamy mniej tkanki tłuszczowej

✘ Wcale nie musimy walczyć z pokusą sięgnięcia po tabliczkę czekolady - przekonują hiszpańscy naukowcy. Z ich analizy wynika, że czekolada nie tuczy, a wręcz przeciwnie - osoby, które spożywają ją często, mają mniej tkanki tłuszczowej.

Informację tę podaje pismo "Nutrition".

Naukowcy z Uniwersytetu Grenady przeanalizowali dane dotyczące 1458 osób w wieku od 12 do 17 lat z dziewięciu europejskich krajów, biorących udział w szerzej zakrojonym projekcie badawczym HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), który finansowany jest przez Unię Europejską.

Po uwzględnieniu wieku, płci, wskaźnika masy ciała (BMI), nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej nastolatków, badacze stwierdzili, że osoby spożywające więcej czekolady miały niższy poziom tkanki tłuszczowej w organizmie.

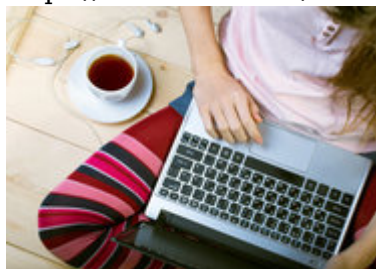
"Choć czekoladę uważa się za produkt wysokoenergetyczny, bogaty w cukry i tłuszcze nasycone, ostatnie badania prowadzone wśród osób dorosłych sugerują, że spożycie czekolady ma związek z niższym ryzykiem chorób kardiometabolicznych" - mówi autorka badań Magdalena Cuenca-Garcia.

Czekolada zawiera dużo flawonoidów, zwłaszcza katechiny, które są silnymi przeciwutleniaczami. Działają także przeciwzapalnie i przeciwzakrzepowo oraz pomagają zapobiegać nadciśnieniu. Katechiny wpływają ponadto na produkcję kortyzolu i wrażliwość na insulinę.

Naukowcy zwracają uwagę, że biologiczny wpływ żywności nie powinien być oceniany jedynie przez pryzmat kaloryczności, lecz także składników, które w określony sposób przyczyniają się do zwiększenia bądź obniżenia ryzyka chorób, w tym otyłości.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19915.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy